

Cuntooyinka iyo Rakaada

Kor u qaad Farsamooyinka Caafimaadka leh inta lagu jiro
xanuunka COVID-19

The Centers for Disease Control and Prevention (Xarunta Kahortaga iyo Xakamaynta Cudurada) iyo [Washington State Department of Health \(Waaxda Gobalka Washington uqaabilsan Caafimaadka\)](#) ayaa shaaciyyah tilmaan ku aadan barnaamijyada waxbarashada carruurta si loo yareeyo faafida cudurka COVID-19. Hoos ka fiiri tilmaanta oo kooban. (Guji lifaaqyada kore ee tilmaanta)



Tilmaamo ku aadan waqtiga bixinta cuntooyinka iyo rakaadaha

- Ku bixi goobta barnaamijka. Ka hortag isku imaatinka kooxaha badan.
- Tookaysi u samee waqtiyada cuntada oo samee aag u dhaxeeya kooxaha markay ku cuntaynayaan qolka qadada ama hoolka cuntada oo wayn.
- Kala fogee carruurta sida ugu dheer ee aad awoodo markay miiska fadhiyaan. Xaqiji in miisasku ugu yaraan isku jiraan 6 fiit.
- Iskuday in carruurtu cuntadooda ula baxaan banaanka.
- Meesha ka saar qaab cunitaanka qoyska iyo tan wadaaga ah. Adeeg bixiyuhu waa inuu maamulaa alaabta maacuunta iyo uuna cuntada saxamada saaraa si uu u xaqijiyo inaysan carruurtu cuntada isla wadaagayn.

Hormari Cuntada, Waxbarashada iyo Kobaca Caafimaadka leh

- La joog marka carruurtu cuntaynayaan. Ku amaan carruurta iskudayga cuntooyinka ku cusub ama aysan jeclayn. Dhawr kala fogaanshaha dadka oo tusaalee cunto cunis caafimaad leh.
- Kala hadal carruurta cuntada ay cunayaan. Ka hadal dhadhanka, urka, dareenka, midabka, qaabka, taabashada, meesha cuntooyinku ka yimaadaan ama ka baxaan.
- U adeegso waqtiyada cuntada inaad carruurta uga caawiso barashada astaamaha ay ku garanayaan markay gaajo hayso iyo markay dharagsan yihii. Adeegso erayada "gaajo" iyo "dharagsan". U oggoloow in carruurtu go'aansadaan cadadka ugu badan ama ugu yar ee ay cunto kasta ka cunayaan.
- Kudar cunto, beerista iyo cunto cunista caafimaadka leh casharada iyo nashaadaadka. Arag "Fikradaha Nashaadada ee Barashada Cuntada iyo Nafaqada" ee bogga soo socda.
- Ku dhiiri geli carruurta inay iskudayaan cuntooyinka cusub adoo adeegsanaaya "jumlooyinka caawinaaya" halkii aad ka adeegsan lahay "jumlooyinka caqabada ah". Arag shaxda hoose.
- Sii cuntooyin buuxinaaya heerarka Barnaamijka Daryeelka Cuntada ee Carruurta iyo Dadka waawayn ee dhallaanka iyo carruurta [WAC 110-300-0185](#).



Jumlooyinka Caawinaaya iyo Jumlooyinka Caqabada ah

Iskuday inaad ku Tiraahdo...

"Kaarootkaan waa mid raamsi adag!" *Jumlooyinka muujinaaya tayooyinka dareenka ee cuntada ayaa ku dhiiri gelinaaya carruurta inay cunaan ayna u bogaan cuntadooda.*

"Calooshaadu ma waxay kuu sheegaysaa inaad dharagtay?" *Jumlooyinka tan oo kale ah waxay carruurta baraan inay aqoonsadaan markay dhargaan.*

"Taas ma jeceshahay? Keebaad ugu jeceshahay?" *Jumlooyinka noocaan ah waxay carruurta siiyan dareen ku aadan inay jeclaadaan dookhyadooda.*

Halkii aad ka oran lahay...

"Haddii aadan cunin hal qaado oo kale, waan kugu xanaqi doonaa." *Jumlooyinka noocaan ah waxay carruurta barayaan inay cuntada u cunaan si aad u aqbasho aadna u jeclaato.*

"Waa inaad hal qaado kale cuntaa kahor intaadan ka tagin miiska." *Jumlooyinka noocaan oo kale ah waxay carruurta barayaan inay inkiraan dharagta.*

"Ma helaysid doolshe ilaa aad cunto khutaartaada." *Jumlooyinka noocaan ah waxay ka dhigayaan cuntooyinka qaar (sida doolshaha) inay u muuqdaan kuwo ka fiican cuntooyinka kale.*

Fikradaha Nashaadada ee Barashada Cuntada iyo Nafaqada

- Akhri sheekoojin ku saabsan miraha ama khudaarta, beeraha, wax beerista, cunto karinta ama cunista cuntada.
- Adeegso miraha iyo khudaarta oo tusaalayaal ah marka aad baranayso tirooyinka, midabyada iyo alif beetada.
- Biloow beer. U oggoloow carruurta inay doortaan noocyada miraha la beeraayo. Wax ka bar carruurta sida geeduhu u baxaan una ogoloow inay kaa caawiyaan beerista. U oggoloow carruurta inay iskudayaan cuntooyinka baxaaya.
- Xog ka sii qoysaska miraha iyo khudaarta aad isku dayayso ama wax ka baranayso. U sheeg qaybaaha cuntooyinka qoysasku guryaha ku samaysan karaan.

Fikradaha, kaaraka sawirka iyo qorshayaasha casharka ayaa laga heli karaa [Harvest for Healthy Kids](#) (ayagoo ku qoran Ingiriis iyo Isbaanish)



Sanbal ka bixi Heerarka Cuntada ee Child and Adult Care Food Program (Barnaamijka Cuntada Carruurta iyo dadka waawayn)



- Sii miraha iyo khudaarta kaladuwan. Sii miro ama khudaar quraac ahaan iyo cuntooyinka fudud ba. Qado iyo casho uga dhig miro IYO khudaar.
- Sii cabitaanka miraha ugu badnaan halmar maalintii.
- Sii haruur guud ugu yaraan halmar maalintii.
- Kaliya sii quraac seeriyaal ah oo leh 6 garaam oo sonkor ah halkii wiqiyad oo qalalan ba ama kasii yar. Caanaha yoogadka waa inay ku jirtaa 23 garaam oo sonkor ah 6 wiqiyadood ba ama kasii yar.
- Sii caanaha lo'da ee dufanka leh ee aan la macaanayn carruurta da'doodu u dhaxayso 1-2 sano. Carruurta da'doodu tahay 2-5 sano, sii caanaha lo'da oon macaanayn oo dufan yar ama aan lahayn dufan.

Booqo [lifaagaan](#) si aad u hesho Heerarka cuntada ee Child and Adult Care Food Program (Ingiriis kaliya)

Booqo Lifaaqyada Hoose si aad u hesho Xog dheeraad ah:



- [Ilmo Nafaqaysan oo Firfircooni leh Waxbarashada Dhalaanka \(Ingiriis kaliya\)](#)
- [Daryeelida Carruurteena: Heerarka Shaqada Caafimaadka iyo Badqabka ee Qaranka \(Ingiriis kaliya\)](#)



NOURISHED & ACTIVE
IN EARLY LEARNING